

6 Gezonde gewoontes



Vocht

Drink vooral water of thee

Water en thee bevatten geen calorieën.

Drink jij minimaal drie glazen water of thee per dag?



Volkoren (vezels)

Kies voor volkoren graanproducten

Volkoren producten geven je langer energie en veel voedingsstoffen.

Hoe vaak eet jij volkoren producten?



Vitaminen

Eet elke dag groenten en fruit in alle kleuren

Elk soort heeft unieke kwaliteiten en smaak.

Hoeveel verschillende kleuren eet jij?



Eiwit

Zorg dat je voldoende plantaardige en/ of dierlijke eiwitten binnen krijgt

Eiwitten zijn bouwstoffen voor je lichaam.

Welke eiwitten kies jij vandaag?



Buitenlucht

Ga elke dag een uurtje naar buiten

Actief zijn in de buitenlucht helpt je ontspannen.

Ben jij vandaag al naar buiten geweest?



Bewegen

Blijf fit door dagelijks flink te bewegen

Bewegen is goed voor je spieren en conditie.

Hoe lang kun jij aan één stuk door rennen of fietsen?

PeuterStart



de drie ballonnen
kinderopvang



Junis
kinderopvang

